



Licenciatura: Medicina humana

**Nombre del alumno: Jesús Javier
Pérez Escobedo**

**Docente: Dr. Erick José Villatoro
Verdugo**

**Nombre del trabajo: Resumen de los
Determinantes sociales de Salud**

Materia: Interculturalidad y Salud I

Grupo: “B”

Grado: 1er grado

“Determinantes sociales de la salud: La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria”

La salud siempre ha sido un tema importante para la vida de las personas y las comunidades. Muchas veces pensamos que estar sano significa solo no tener una enfermedad, pero en realidad es algo más amplio. La Organización Mundial de la Salud desde hace tiempo la definió como un estado de bienestar físico, mental y social, lo cual nos ayuda a entender que para estar realmente saludables necesitamos más que solo atención médica: también influyen nuestras condiciones de vida, el ambiente en el que estamos y hasta las oportunidades que tenemos.

Por eso hoy se habla mucho de los determinantes de la salud, que son todos los factores que afectan de manera positiva o negativa nuestro bienestar. Entre ellos están la biología, el medio ambiente, los estilos de vida y el sistema de salud. Pero con el paso de los años se reconoció que los determinantes sociales son los que más marcan la diferencia. Estos se refieren a las circunstancias en las que nacemos, crecemos, estudiamos, trabajamos y envejecemos. No todas las personas tienen las mismas oportunidades: el acceso a la educación, a un empleo digno, a una buena alimentación, a una vivienda segura y a servicios de salud. Estos factores influyen mucho en nuestra calidad de vida.

Las desigualdades sociales se reflejan en la salud. No es lo mismo crecer en una familia con recursos y educación que en una que carece de lo básico. Esto explica por qué en un mismo país existen comunidades muy sanas y otras que enfrentan más enfermedades y menos esperanza de vida. Aquí es donde cobra fuerza la idea de que la salud no depende solo de lo individual, sino también de lo social.

Frente a todo esto surge la promoción de la salud, que busca adelantarse a los

problemas en lugar de esperar a que aparezcan. La promoción de la salud es una estrategia clave dentro de la salud pública porque ayuda a mejorar las condiciones de vida, fomenta buenos hábitos y hace que las personas tomen un papel más activo en su propio bienestar. La Carta de Ottawa resaltó que para lograrlo hay que trabajar en cinco aspectos: dar a la gente herramientas para cuidar su salud, crear entornos favorables, fortalecer la participación comunitaria, reorientar los servicios de salud hacia lo preventivo e impulsar políticas públicas que apoyen todo lo anterior.

La promoción de la salud es importante porque no solo busca cambios individuales, sino también colectivos. Invertir en ella resulta más barato y más útil que esperar a tratar enfermedades cuando ya están presentes. Se trata de prevenir, de anticiparse y de generar comunidades más fuertes y conscientes de su bienestar.

Ligada a la promoción de la salud está la educación sanitaria. Esta tiene como objetivo dar a las personas los conocimientos y las habilidades necesarias para cuidar su salud día a día. No se trata solo de dar información, sino de motivar a que la gente cambie hábitos, tome decisiones más saludables y participe de manera activa en su propio cuidado. La educación sanitaria se puede dar a través de talleres, charlas, sesiones en grupo o incluso dinámicas más sencillas, pero siempre con la idea de que la persona aprenda y pueda aplicar lo que sabe en su vida diaria.

En resumen, la salud depende de muchos factores, pero los sociales son los que más pesan. Por eso, la promoción de la salud y la educación sanitaria son fundamentales. La primera busca crear condiciones y prevenir problemas, y la segunda da a la población las herramientas para tomar mejores decisiones sobre su vida. Si realmente se quiere lograr una sociedad más justa y saludable, hay que apostar por estas estrategias solo así se logrará mejorar la calidad de

vida de todos.

Bibliografía

De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR. 2020;5(1):81-90. DOI: 10.19230/jonnpr.3215